

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА

.....

В. В. Дорошенко ¹

В статье представлено содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов, дано обоснование использования футбола как средства физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе. Авторская программа модульного обучения и рейтингового контроля с использованием средств футбола состоит из пяти модулей: общетеоретического, технико-тактического, организационно-методического, самоорганизационного и нравственного.

Ключевые слова: студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, авторская программа, модуль.

The paper presents the content of professional-applied physical training of students. The purpose of the research was to substantiate the use of football as a method of student physical education at non-sports high schools. Author's modular training program and the rating of control with the use of football consist of five modules: general theoretical, technical tactical, organizational methodical, organizations, moral.

Key words: students, professional applied physical preparedness, physical education, the author's program, the module.

Физическое воспитание в вузе базируется на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативность содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе.

В условиях реформы российского образования приоритетны такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки физического саморазвития и самореализации.

Реализация принципа вариативности и многообразие форм физического воспитания требуют отказа от излишней стандартизации содержания

¹ Дорошенко Виталий Викторович – преподаватель кафедры физического воспитания Кубанского государственного университета. Эл. почта: ref_doroshenko@mail.ru

процесса воспитания, создания альтернативных программ, учитывающих материально-техническую обеспеченность конкретных вузов с учетом особенностей и интересов студентов и профессиональных возможностей педагогических коллективов. Целесообразность занятия со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований.

Главным критерием при внедрении наиболее популярных видов двигательной активности в вузах следует считать как объективную (требования общества), так и субъективную (личное желание) потребности в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Так, значительный интерес студентов вызывают занятия футболом, который, несомненно, является самым популярным и зрелищным из игровых видов спорта. Рост популярности футбола в мире и Европе, а также тот факт, что Россия получила право на проведение чемпионата мира по футболу в 2018 г., обуславливают необходимость внедрения элементов этой прекрасной игры в учебный процесс и систему физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе. Выбор в пользу футбола был сделан еще и потому, что для занятий этим видом спорта не требуется сложное оборудование и инвентарь. Благоприятные природно-климатические условия Краснодарского края позволяют проводить занятия на свежем воздухе практически круглогодично. Характер игровых упражнений предъявляет повышенные требования к физической и функциональной подготовленности студентов, что позволяет при регулярных занятиях получать положительный тренировочный эффект. Занятия футболом способствуют развитию у студентов личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности (умение взаимодействовать в коллективе, способность адекватно реагировать на внезапно изменяющуюся ситуацию и т. д.).

Цель данного исследования — разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки студентов математических специальностей с использованием средств футбола.

Мы предположили, что процесс профессионально-прикладной физической подготовки студентов математических специальностей в физическом воспитании с использованием средств футбола будет эффективным и обеспечит оптимизацию учебного процесса, переориентацию потребностно-мотивационной сферы. Для этого потребуются разработка комплекса организационно-педагогических условий, основанного на применении модульного обучения и рейтингового контроля с программным обеспечением.

В ходе исследования нами были решены следующие задачи:

— определены особенности динамики показателей функционального состояния и физической подготовленности и потребностно-мотивационной сферы студентов;

— разработана методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов математических специальностей с использованием средств футбола;

— разработана учебная программа модульно-рейтингового содержания, состоящая из пяти модулей: общетеоретического, технико-тактического, организационно-методического, самоорганизационного и нравственного;

— выявлено ее отличие от общепринятой: компонентный состав модулей (программно-целевой, организационно-содержательный, процессуально-деятельностный и рефлексивно-оценочный) способствует мотивации на физическую активность студентов.

Определены и экспериментально обоснованы организационно-педагогические условия процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов математических специальностей с использованием средств футбола. К ним относятся: реализация модульного обучения и организация рейтингового контроля, позволяющие контролировать учебный и тренировочный процесс на всех его этапах (исходном, текущем, итоговом); организацию учебно-тренировочной спортивной деятельности по разработанной методике профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств футбола; организация и проведение поэтапного комплексного обследования студентов-футболистов (морфо-функциональное исследование потребностно-мотивационной сферы, физической подготовленности); организация методико-практических семинаров для преподавателей кафедры физического воспитания по разделу технико-тактической подготовки; судейская практика.

Структурное построение экспериментальной программы «Физическое совершенствование студентов математических специальностей на основе футбола» осуществлено в соответствии с концепцией А. И. Загrevской [2]. Это модульное обучение и рейтинговый контроль, организующие учебный процесс на основе тренировочных занятий и обеспечивающие повышение двигательной активности студентов и их мотивации к учебе. При построении программы мы воспользовались тремя основными подходами: познавательным, деятельностным и субъектным. В нашем модульном обучении наиболее значимы: комплексная дидактическая цель, интегрирующие и частные цели. В построении программы интегрирующие цели выступают как выход на комплексную дидактическую цель. Задачи в нашем исследовании формулируются на основе взаимодействия образования, обучения, воспитания, развития и оздоровления. В начале первого семестра студентов информировали о том, что они должны знать и уметь после изучения учебных элементов. В зависимости от целей и задач разрабатывалась тематика отдельных модулей и распределялось количество часов по семестрам. Формирование учебных модулей базировалось на таких принципах, как целевое назначение информации, сочетание комплексных, интегрирующих и частных дидактических целей, содержательность каждого модуля, оптимальная передача информационного и методического материала.

Модуль общетеоретической подготовки включает в себя информацию о здоровье, различных видах самостоятельных упражнений, их использова-

нии основах педагогического контроля в процессе индивидуальных тренировок, аутогенный тренинг, сведения о человеке как о биологической системе, о физиологии спорта, основах спортивной тренировки на примере футбола.

Технико-тактический модуль представлен деятельностью преподавателя и студента по усвоению элементарных технических навыков, тактической подготовкой комплексного воздействия по методике, разработанной профессором Г.И. Барышевым [1], специальной физической подготовкой, соревновательной игры. Техническая подготовка включает в себя упражнения на технику передвижения; удары по мячу ногой; удары по мячу головой; удары на точность; остановка мяча; ведение мяча; обучение обманным движениям (финтам); отбор мяча; вбрасывание из-за боковой линии. Тактическая подготовка предусматривает обучение студентов тактике нападения и тактике защиты. Обучение тактике нападения представляет собой освоение индивидуальных действий без мяча, с мячом; групповые действия. Тактика защиты требует освоения индивидуальных и групповых действий игрока в защите. При проведении эксперимента мы совмещали практические действия с показом технико-тактической ситуации через видеопроекцию с остановкой кадра в определенный момент.

Организационно-методический модуль определяет самостоятельную деятельность студента по организации и проведению соревнований, их судейство. Самоорганизационный модуль предполагает проектирование индивидуальных программ, моделирование и подбор методов физического воспитания для совершенствования физических качеств.

Студенты контрольной и экспериментальной групп до начала исследования не занимались футболом в организованной форме, не имели спортивных разрядов по данному виду спорта, т.е. были новичками. Исследованию подверглись 120 юношей первого курса математических специальностей в возрасте 17–18 лет. Экспериментальную группу составили студенты Ейского филиала КубГУ. Студенты осваивали технико-тактические приемы и совершенствовались в футболе. Учебные занятия в контрольных группах (60 чел.) проводились по общепринятой базовой программе (2000 г.) для вузов. Студенты работали над улучшением физических качеств и готовились к сдаче контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, прыжок в длину с места, 12-минутный бег — тест Купера.

Для определения умений и навыков в футболе студентов математических специальностей опытных групп нами были выбраны следующие контрольные упражнения:

- бег с ведением мяча и обводкой стоек;
- прием и передача мяча;
- остановки мяча на месте и в движении;
- удары в ворота на точность.

Для проверки развития профессионально значимых качеств студентов нами разработана 5-балльная (1–5) шкала оценок выбранных нами упражнений. Экспертами выступили студенты основного состава сборной КубГУ по футболу, имеющие спортивный разряд в футболе кандидатов в мастера спорта России (КМС), а также 30 преподавателей кафедры физвоспитания КубГУ.

В результате тестирования по выбранным нами четырем упражнениям установлена положительная динамика развития профессионально значимых качеств студентов математических специальностей: улучшилась координация движений студентов (ловкость, точность, равновесие). Студенты стали технически четко выполнять 2-е и 3-е тестирующие упражнения. К концу учебного года точность ударов в ворота возросла на 12%. Вместе с тем установлено, что эти контрольные упражнения просты в выполнении и дают достаточную информацию об умениях и навыках студентов на начальном этапе обучения футболу.

По третьему модулю программы «Организация и судейство соревнований» (теоретический аспект) за каждый правильный ответ начислялся 1 балл, за неправильный — 0.

С учетом интегрирующих целей для разработки рейтингового контроля по методико-практическому разделу учебной программы (сомоорганизационный модуль) нами были выбраны следующие задания: составление плана индивидуальной тренировки; проведение тренировочных занятий с группой; составление аэробной кривой и матрицы дозированной беговой нагрузки для совершенствования выносливости (теоретический аспект), третья часть задания описательная.

Качество выполнения методико-практической деятельности студентов экспериментальных групп по проверке индивидуальной тренировки оценивалась следующим образом: оценка «пять» — овладение знаниями основ спортивной тренировки и правильное описание содержания задания, цели, задач, дозировки нагрузки; оценка «четыре» — нет самоконтроля или недостаточный самоконтроль в процессе тренировки, не соблюдаются ее основные принципы; оценка «три» — представленный план спортивной тренировки составлен с тремя ошибками; оценка «два» — допущено более трех ошибок.

В процессе исследования анализировались виды учебной деятельности студентов: программы самосовершенствования, выступления с докладами на конференциях вуза по проблеме формирования здорового образа жизни, моделирование уровня физической подготовленности и уровня здоровья, организация, проведение и судейство соревнований по футболу, самоконтроль и самооценка личностных достижений. Оценка давалась в баллах. Содержание нравственно-ориентированного модуля направлено на организацию и проведение соревнований по правилам честной игры.

Использование авторской программы Физическое совершенствование студентов математического факультета на основе футбола способствовало по-

вышению физической подготовленности студентов по 4 показателям: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, прыжок в длину с места, 12-минутный бег ($p < 0,05$).

К концу эксперимента число самостоятельно занимающихся футболом возросло до 56%.

Определены и экспериментально обоснованы следующие организационно-педагогические условия, способствующие эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов математических специальностей с использованием средств футбола:

— организация спортивно ориентированного физического воспитания на основе футбола;

— модульное обучение и организация рейтингового контроля, позволяющие корректировать учебный и тренировочный процессы на всех их этапах (входном, текущем, итоговом);

— организация и проведение поэтапного комплексного обследования студентов-футболистов (морфо-функциональное, исследование потребностно-мотивационной сферы, физической подготовленности);

— организация методико-практических семинаров для преподавателей кафедры физического воспитания по разделу технико-тактической подготовки; судейская практика.

Спортивно ориентированная программа с использованием средств футбола позволила повысить уровень различных видов подготовленности (физической, технической, психологической) у студентов экспериментальной группы.

Полученные результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и целесообразность использования авторской программы в учебно-тренировочном процессе. Результаты проведенного исследования дают основание рекомендовать занятия по разработанной авторской программе с применением средств футбола к использованию на кафедрах физического воспитания в нефизкультурных вузах.

Библиографический список

1. Барышев Г.И., Гаркуша О. В, Барсукова Е.Ю., Шевхужева Н.В. Направленность и пути формирования мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности // Мониторинг физического развития и физической подготовленности различных возрастных групп населения: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Нальчик: Кабардино-Балкарский университет, 2003.
2. Загревская А.И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии. Томск: Томский государственный университет, 2007.